Рассмотрено на заседании МО Согласованно с Зам. директора по ВР Утверждено приказом директора

 протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ г. протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ г. №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

**«Аэробика»**

(для младшего, среднего, старшего школьного возраста)

 Педагог дополнительного образования

 МБОУ СОШ№9

 Федорченко О.А

**Содержание**

1. Пояснительная записка…………………………………………………………………………………………..
2. Учебный план программы ………………………………………………………………………………………
3. Календарно-тематическое планирование……………………………………………………………………….
4. Методические рекомендации……………………………………………………………………………………
5. Список литературы…………………………………………………………………………………………………

**Пояснительная записка**

*Актуальность*

 Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

 Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

 Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

 **Цель программы**: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  | **1-4 класс** | **5-7класс** | **8-11класс** |
| Обучающие | * познакомить детей с элементами строевой подготовки;
* учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
* познакомить детей с базовыми шагами аэробики.
 | * отработка элементов строевой подготовки;
* учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
* отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.
* дать понятие танцевального рисунка;
* познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.
 | * отработка базовых шагов аэробики в связках;
* освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.
* создание танцевального номера.
 |
| Развивающие  | * развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
* развивать чувство ритма, музыкальность
 | * развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
* начальное развитие специальных качеств;
* развивать критичность и самокритичность.
 | * продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
* продолжать развитие специальных качеств.
* продолжать развивать критичность и самокритичность.
 |
| Воспитывающие  | * привитие интереса к регулярным занятиям;
* воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
 | * продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
* воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.
 | * продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
* продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;
* воспитываться ответственность каждого за успех общего дела;
* воспитывать организованность.
 |

 Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 1-11 класс.

 Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

• Фронтальная

• Работа в парах, тройках, малых группах

• Индивидуальная

**Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.**

***1-4 класс***

* *Ребёнок должен знать*, *что*:
* на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
* заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
* ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.
* *Ребёнок должен уметь:*
* Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
* Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
* Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
* Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
* Различать характер музыки, темп, ритм;

**5-7 класс**

* *Ребёнок должен знать*:
* Порядок занятия;
* Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
* Понятие танцевального рисунка;
* Различные стили танцевальной аэробики.
* *Ребёнок должен уметь:*
* Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
* Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
* Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
* Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
* Быть самокритичным и критичным;
* Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

**8-11 класс**

* *Ребёнок должен знать*:
* Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
* Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
* *Ребёнок должен уметь:*
* Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
* Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
* Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
* Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
* Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».
* Принимать участие в танцевальном номере;
* Уметь держать рисунок танца;
* Быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого.

**Содержание программы**

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

 I этап – подготовительный;

 II этап – совершенствование полученных ЗУН;

 III этап – творческая работа.

 Данные этапы соответствуют группам обучения.

**Учебно-тематический план**

***1-4 класс***

Учебная нагрузка: \_\_\_ 1\_\_\_ часа в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | **Теоретическая подготовка** |  ТБ, введение в образовательную программу. | 1 |  | 1 |
|  | Гигиена спортивных занятий. | 1 |  | 1 |
|  | Из истории аэробики | 1 |  | 1 |
|  | **Общефизическая подготовка** | Элементы строевой подготовки | 1 | 4 | 5 |
| 5. | Общеразвивающие упражнения для рук | 1 | 4 | 5 |
| 6. | Общеразвивающие упражнения для ног | 1 | 4 | 5 |
| 7. | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | 1 | 4 | 5 |
| 8. | **Специальная физическая подготовка** | Базовые шаги аэробики | 1 | 14 | 15 |
| 9. | Упражнения на развитие осанки | 1 | 4 | 5 |
| 10. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 4 | 5 |
| 11. | **Оздоровление** | Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация) | 1 | 4 | 5 |
| 12. | Упражнения на Фит-болах  | 1 | 13 | 14 |

**Учебно-тематический план**

***5-7 класс***

Учебная нагрузка: \_\_\_ 1\_\_\_\_ часа в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | **Теоретическая подготовка** |  ТБ, введение в образовательную программу. | 1 |  | 1 |
|  | Гигиена спортивных занятий. | 1 |  | 1 |
|  | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | 1 |  | 1 |
|  | **Общефизическая подготовка** | Элементы строевой подготовки | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Силовые упражнения для рук | 1 | 4 | 5 |
| 6. | Силовые упражнения для ног | 1 | 4 | 5 |
| 7. | Силовые упражнения для шеи и спины. | 1 | 3 | 4 |
| 8. | **Специальная физическая подготовка** | Базовые шаги и связки аэробики | 1 | 14 | 15 |
| 9. | «Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | 1 | 7 | 8 |
| 10. | **Оздоровление** | Коррекционные упражнения | 1 | 4 | 5 |
| 11. | «Йога» | 1 | 4 | 5 |
| 12. | Упражнения на Фит-болах | 1 | 13 | 14 |

**Учебно-тематический план**

***8-11 класс***

Учебная нагрузка: \_ 1\_часа в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | **Теоретическая подготовка** |  ТБ, введение в образовательную программу. | 2 |  | 2 |
|  | Начальная диагностика | 1 | 1 | 2 |
|  | Гигиена спортивных занятий. | 1 |  | 1 |
|  | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | 1 |  | 1 |
|  | **Специальная физическая подготовка** | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса | 1 | 8 | 9 |
| 6. | Базовые шаги и связки аэробики | 1 | 14 | 15 |
| 7. | Упражнения на развитие осанки | 1 | 6 | 7 |
| 8. | Техника упражнений на растягивание (стретчинг) | 1 | 7 | 7 |
| 9. | Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».  | 1 | 9 | 10 |
| 10. | **Хореографическая подготовка** | Постановка танцевальной композиции в стиле «латино» | - | 7 | 7 |
| 11. | Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо» | - | 7 | 7 |

***Календарно-тематическое планирование на 2016-201 7 учебный год 1-4 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Уч. часы** | **дата** |
|  | **план** | **факт** |
|  |  |  |  |
| 1. |  ТБ, введение в образовательную программу. | Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. | 1 |  |  |
| 2. | Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки   | Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны | 1 |  |  |
| 3. | Техника выполнения упражнений для рук без предмета.  | Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,  | 1 |  |  |
| 4. | Общеразвивающие упражнения для рук | Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. | 1 |  |  |
| 5. | Техника выполнения строевой подготовки  | Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны | 1 |  |  |
| 6. | Общеразвивающие упражнения для ног.  | Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. | 1 |  |  |
| 7. | Техника выполнения упражнений для ног.  | Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. | 1 |  |  |
| 8. | Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. | Освоение упражнений для туловища, шеи и спины | 1 |  |  |
| 9. | Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины | Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу | 1 |  |  |
| 10. | Упражнения на развитие осанки | Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере | 1 |  |  |
| 11.12. | Техника выполнения упражнений на развитие осанки. | Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. | 2 |  |  |
| 13. | Из истории аэробики | Основные направления аэробики. История аэробики в России. | 1 |  |  |
| 14. | Базовые шаги аэробики | Техника выполнения базовых шагов аэробики  | 1 |  |  |
| 15.16. | Базовые шаги аэробики | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (**Степ-тач, тач-фронт,**) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. | 2 |  |  |
| 17.18. | Базовые шаги аэробики | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (**V-степ кёрл**) Аэробика и её виды. | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 19.20. | Базовые шаги аэробики | Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции | 2 |  |  |
| 21. | Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? | Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости  |  1 |  |  |
| 22.23. | Упражнения на развитие гибкости.  | Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости | 2 |  |  |
| 24.25. | Базовые шаги аэробики  | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «**тач-сайт»,** открытый шаг. Релаксация – восстановление | 2 |  |  |
| 26. | Комплекс танцевальной аэробики  | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки | 1 |  |  |
| 27. 28. 29. 30. | Комплекс танцевальной аэробики  | Повторение и закрепление танцевального комплекса.  | 4 |  |  |
| 31. | Детская йога | Оздоровление посредством нетрадиционных методик | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 32.33. |  Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой | Выполнение упражнений с предметами (скакалка) | 1 |  |  |
| 34.35. | Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой | Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно | 2 |  |  |
| 36. | Фит-бол аэробика | Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. | 1 |  |  |
| 37. | Фит-бол аэробика | Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики | 1 |  |  |
| 38. | Фит-бол аэробика | Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. | 1 |  |  |
| 39. 40. | Фит-бол аэробика | Ознакомление, разучивание основных исходных положенияй фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.  | 2 |  |  |
| 41.42. | Коррекционные упражнения | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.  | 2 |  |  |
| 43. 44. | Фит-бол аэробика | Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике | 2 |  |  |
| 45.  | Коррекционные упражнения  | Дыхательные гимнастика Стрельниковой | 1 |  |  |
| 46. 47. | Фит-бол аэробика | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой | 2 |  |  |
| 48. | Коррекционные упражнения | Релаксация Джекобсона | 1 |  |  |
| 49. 50. | Фит-бол аэробика | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой | 2 |  |  |
| 51.52. | Партерная гимнастика | Упражнения на развитие осанки, гибкости  | 2 |  |  |
| 53. | Повторение элементов строевой подготовки | Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны | 1 |  |  |
| 54. | ОРУ для рук и ног | Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу | 1 |  |  |
| 55. | Повторение базовых шагов аэробики | **Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт.** | 1 |  |  |
| 56.57. | Комплекс танцевальной аэробики | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки | 2 |  |  |
| 58. | ОРУ для туловища, шеи и спины | Повторение упражнений для туловища, шеи и спины | 1 |  |  |
| 59. | Партерная гимнастика | Упражнения на развитие осанки, гибкости  | 1 |  |  |
| 60.61. | Фит-бол аэробика | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой | 2 |  |  |
| 62. | Коррекционные упражнения | Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика | 1 |  |  |
| 63.64.  | Фит-бол аэробика | Разучивание танцевальных композиций на мячах | 2 |  |  |
| 65. | Коррекционные упражнения | Релаксация Джекобсона | 1 |  |  |
| 68. | Итоговое занятие | Выполнение контрольных упражнений. | 1 |  |  |

***Календарно-тематическое планирование на 2016-2017 учебный год***

***5-7 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Уч. часы** | **дата** |
|  | **план** | **факт** |
|  |  |  |  |
| 1. |  ТБ, введение в образовательную программу. | Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. | 1 |  |  |
| 2. | Начальная диагностика | Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП.Психологические тесты | 1 |  |  |
| 3. | Гигиена спортивных занятий.  | Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий) | 1 |  |  |
| 4. | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика. | 1 |  |  |
| 5. 6. | Элементы строевой подготовки | Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.)  | 2 |  |  |
| 7. 8. | Общеразвивающие упражнения для рук | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.  | 2 |  |  |
| 9.10 | Общеразвивающие упражнения для ног. | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом. | 2 |  |  |
| 11.12. | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.  | 2 |  |  |
| 13. 14.15.16. | Базовые шаги и связки аэробики | Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. | 4 |  |  |
| 17. | Упражнения на развитие осанки | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. | 1 |  |  |
| 18. | Упражнения на развитие гибкости | Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости | 1 |  |  |
|  |  |  |  |
| 19. | Базовые шаги и связки аэробики | Техника выполнения базовых шагов аэробики  | 1 |  |  |
| 20.21. | Базовые шаги и связки аэробики | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. | 2 |  |  |
| 22.23. | Базовые шаги и связки аэробики | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.  | 2 |  |  |
| 24.25. | Базовые шаги и связки аэробики | Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции  | 2 |  |  |
| 26. | Упражнения на развитие осанки | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. | 1 |  |  |
| 27. | Упражнения на развитие гибкости | Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости | 1 |  |  |
| 28.29. 30.31. | Комплекс танцевальной аэробики | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки | 4 |  |  |
| 32. | Стретчинг  | Упражнения на растяжку мышц ног | 1 |  |  |
| 33 | Фит-бол аэробика | Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. |  1 |  |  |
| 34.35. | Фит-бол аэробикаЙога  | Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. | 2 |  |  |
| 36. | Фит-бол аэробика | Ознакомление с основными исходными положениями фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. | 1 |  |  |
| 3738. 39. 40. | Фит-бол аэробика Йога | Разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. | 4 |  |  |
| 41. | Коррекционные упражнения | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия | 1 |  |  |
| 4243. | Фит-бол аэробика | Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике | 2 |  |  |
| 4445. | Йога Коррекционные упражнения  | Комплекс детской йогиДыхательные гимнастика Стрельниковой | 2 |  |  |
| 46. 47. | Фит-бол аэробика | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой | 2 |  |  |
| 48. | Коррекционные упражнения | Релаксация Джекобсона | 1 |  |  |
| 49.50. | Фит-бол аэробика | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой | 2 |  |  |
| 51. 52. | Партерная гимнастикаСтретчинг  | Упражнения на развитие осанки, гибкости  | 2 |  |  |
| 53. | Повторение элементов строевой подготовки | Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.) | 1 |  |  |
| 54.55. | Общеразвивающие упражнения для рукСтретчинг | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.Упражнения на развитие осанки, гибкости | 2 |  |  |
| 56. 57 | Общеразвивающие упражнения для ног.Коррекционные упражнения | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом  | 2 |  |  |
| 58. 59. | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.Йога | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Комплекс детской йоги | 2 |  |  |
| 60 | Стретчинг | Упражнения на развитие осанки, гибкости | 1 |  |  |
| 61. | Стили танцевальной аэробики Ору для рук. ОРУ для ног. | Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения. | 1 |  |  |
| 62.63. | Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения |  «Мамбо», «Танец живота» Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика | 2 |  |  |
| 6465 | Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения | «Латино», «Тай - бо.» Релаксация | 2 |  |  |
| 66.67 | Танцевальная композиция | Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений | 2 |  |  |
| 68. | Итоговое занятие | Выполнение контрольных упражнений. | 1 |  |  |

***Календарно-тематическое планирование на 2016-2017 учебный год***

***8-11 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Уч. часы** | **дата** |
| **план** | **факт** |
|  |  |  |  |
| 1. |  ТБ, введение в образовательную программу. | Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. | 1 |  |  |
| 2. | Начальная диагностика | Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП.Психологические тесты | 1 |  |  |
| 3. | Гигиена спортивных занятий.  | Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий) | 1 |  |  |
| 4. | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика. | 1 |  |  |
| 5. 6. | Силовые упражнения для рук | Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями. | 2 |  |  |
| 7. 8. | Силовые упражнения для ног. | Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере | 2 |  |  |
| 9.10 | Базовые шаги и связки аэробики | Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. | 2 |  |  |
| 11.12. | Стретчинг | Разучивание техники выполнения Упражнения на развитие гибкости  | 2 |  |  |
| 13. 14.15.16. | Базовые шаги и связки аэробики | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. | 4 |  |  |
| 17. | Упражнения на развитие осанки | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. | 1 |  |  |
| 18. | Скретчинг  | техники выполнения упражнений на развитие гибкости | 1 |  |  |
| 19. | Упражнения на развитие осанки | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. | 1 |  |  |
| 20.21. | Базовые шаги и связки аэробики | Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций. | 2 |  |  |
| 22.23. | Базовые шаги и связки аэробики | Отработка и совершенствование музыкальных композиций с движениями рук. | 2 |  |  |
| 24.25. | Базовые шаги и связки аэробики | Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление). | 2 |  |  |
| 26. 27. | Упражнения на развитие осанки | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. | 2 |  |  |
| 28.29. | Базовые шаги и связки аэробики | Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом.Составление музыкальной композиции. | 2 |  |  |
| 30. | Скретчинг  | Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости | 1 |  |  |
| 31. | Базовые шаги и связки аэробики | Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали. Составление музыкальной композиции, усложнение  | 1 |  |  |
| 32. | Скретчинг  | Упражнения на растяжку мышц ног | 1 |  |  |
| 33 | Силовые упражнения для мышц рук | Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями. |  1 |  |  |
| 34.35. | Танцевальные связки аэробики  | Изменение геометрии движения: движение по квадрату. Составление музыкальной композиции | 2 |  |  |
| 36. | Йога | Нетрадиционный метод оздоровления организма | 1 |  |  |
| 3738. 39. 40. | Комплекс танцевальной аэробики | Отработка и совершенствование музыкальной композиции. | 4 |  |  |
| 41. | Скретчинг  | Техника упражнений на растягивание | 1 |  |  |
| 4243. | Силовые упражнения для рук | Добавление силовых элементов. Упражнения для мышц рук с гантелями. Базовые элементы и их разновидности (средний темп). | 2 |  |  |
| 4445. | Йога Коррекционные упражнения  | Комплекс йогиДыхательные гимнастика Стрельниковой | 2 |  |  |
| 46. 47. | Силовые упражненияУпражнения на развитие осанки | Для мышц ногПовторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. | 2 |  |  |
| 48. | Скретчинг  | Техника упражнений на растягивание | 1 |  |  |
| 49. | Танцевальные связки аэробики | Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали.  | 1 |  |  |
| 50. 51. | Танцевальные связки аэробики | Составление музыкальной композиции, усложнение координации за счет добавления движений руками. | 2 |  |  |
| 52. | Йога  | Комплекс йоги | 1 |  |  |
| 53 | Танцевальная аэробика. | Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок | 1 |  |  |
| 54. | Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино» | Знакомство с элементати танцевальных стилей«Латино» | 1 |  |  |
| 55.56. 5758. 59. 60 | Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино» | Отработка элементов «латино». Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино» | 6 |  |  |
| 61. | Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо» | Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Тай - бо.  | 1 |  |  |
| 62.63646566.67 | Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай -бо» | Отработка и совершенствование танцевальной композиции Тай-бо.  | 6 |  |  |
| 68. | Итоговое занятие | Выполнение контрольных упражнений. | 1 |  |  |

**Методические рекомендации**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

***Зачётные требования***

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике.

2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку;

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

Оценка “5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка “4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка “3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

Оценка “2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

**Список литературы**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.

8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.